



Ensaladas

ENSALADA DE MANGO CON JICAMA

INGREDIENTES

- 1 taza jícama, pelada, en bastones
- 1 mango, en bastones
- 1 limón
- 2 cucharadas aceite oliva
- ¼ o menos chile quebrado/hojuelas de chile
- 1 cucharada cilantro, picado finamente
- Sal y pimienta, al gusto



ENSALADA DE FRESAS, GRANADA, UVAS Y NUEZ CON ADEREZO DE FRESA

INGREDIENTES

Aderezo de fresa:

- ½ taza fresas 8 fresas chicas, desinfectadas
- 4 cucharadas aceite olive
- 1 cucharada vinagre balsámico
- 1 cucharada agua
- ½ limón
- 2 cucharadas miel abeja
- Sal y pimienta, al gusto

Ensalada:

- 2 tazas lechuga escarola o mezcla de lechugas
- 5 fresas, desinfectadas
- ½ taza uvas rojas, a la mitad, sin semillas
- 2 cucharadas granos de granada
- 2 cucharadas blue cheese /queso azul desmoronado
- 3 cucharadas nuez, entera o picada



ELABORACIÓN

Aderezo de fresa:

1. Licuar hasta que tenga consistencia lisa las fresas, aceite de oliva, vinagre balsámico, agua, jugo de limón y miel de abeja.
2. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Ensalada:

1. Servir la lechuga en un plato.
2. Agregar las fresas, mitades de uva, granos de granada, nuez y blue cheese.
3. Servir con el aderezo.



Ensaladas

ENSALADA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga romana
- 4 nueces
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 manzana roja
- 2 cucharadas de salsa de soya



ELABORACIÓN:

Rayar o cortar en julianas muy finamente.
Cortar la manzana en cubos medianos o filetear.
Poner en un recipiente con tapa para evitar que se oxide.
Cortar en trozos finos las nueces.
Para el aderezo: en un recipiente pequeño mezclar salsa de soya.
Lavar, escurrir la lechuga, cortarla con las manos y mezclar con el resto de los ingredientes.
Servir y decorar con las nueces.

ENSALADA DE ARUGULA CON MANGO PICANTE

INGREDIENTES

- 4 tazas de arúgula o espinaca baby
- 1/4 aguacate chico, en rebanadas
- 1 mango, en rebanadas
- ½ pimiento morrón naranja o rojo, en bastones
- Ajonjolí, al gusto

Aderezo de Mango Picante:

- 1 taza mango, en cuadros
- 8 cucharadas agua
- 2 cucharadas vinagre de arroz
- 1 cucharada jengibre rallado
- 1 cucharada aceite de ajonjolí
- ½ cucharita sal
- Hojuelas de chile quebrado, opcional



ELABORACIÓN

Aderezo de Mango Picante:

Licuar todos los ingredientes menos las hojuelas de chile.
Servir en un platito y agregar al gusto el chile. Si no lo quieren picante no agreguen nada de chile.

Ensalada de arúgula con mango:

Colocar la arúgula limpia en un plato.
Agregar las rebanadas de mango, aguacate y pimiento morrón. Cubrir con ajonjolí al gusto y servir con el aderezo de mango.



Ensaladas

ENSALADA DE ESPINACA CON ARANDANOS Y PIÑÓN

- INGREDIENTES
- Espinaca
 - 2 cdas de arándano
 - 2 cdas de piñón
 - 1/4 de taza de aceite de oliva
 - 1 limón su jugo
 - 2 cucharadas de mostaza Dijon
 - Pimienta al gusto
 - Sal al gusto



ELABORACIÓN

Vinagreta:

En un recipiente hondo prepara la vinagreta mezclando el jugo de limón con la mostaza dijon y sazona con sal y pimienta. Agrega el aceite y mezcla.

Ensalada:

En un bowl grande mezcla la espinaca con los arándanos y los piñones. Justo antes de servir agrega el aderezo y mezcla bien.

COCTEL DE SURIMI

- INGREDIENTES
- 6 Barritas de surimi
 - 1/2 Pepino
 - 2 Jitomates
 - 1/2 Cebolla
 - 2 Limones
 - Cilantro
 - Salsa maggy
 - Salsa inglesa



ELABORACIÓN

Tomar las barras de Surimi, partirlas por la mitad, verticalmente, y repetir los cortes hasta que la barra quede 4 tiras verticales, de tal manera que queden cuadrillos pequeños. Hacer lo mismo con las 6 barras.

Picar, muy fino el Pepino, el cilantro, los 2 Jitomates y la cebolla.

Ya que tengas todo picado, mezclarlo en un recipiente y exprimírle los 2 limones. Luego agregarle salsa Maggi y por último la salsa inglesa.

Ya que esté todo listo ponerle sal y pimienta al gusto, y acompañalo con galletas Salmas o tostadas si así lo prefieres.



Ensaladas

ENSALADA DE PERA CON ADEREZO DE LIMÓN

INGREDIENTES

- Lechuga y/o arúgula
- 1 pera
- 1 trozo de queso panela
- 1 limón para el aderezo
- 4 cucharadas de aceite de oliva para el aderezo
- pimienta para el aderezo
- sal para el aderezo



ELABORACIÓN

Ensalada

Lava y corta las peras en gajos.

En un recipiente pon la arúgula, las peras y desmorona el queso panela.

Aderezo

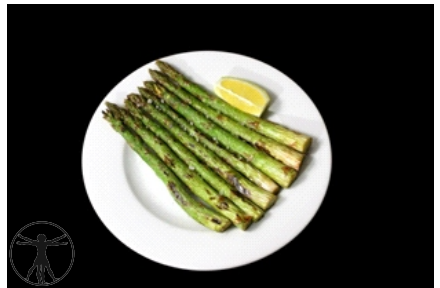
Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta.

Revolver bien y servir.

ESPARRAGOS A LA PLANCHA

INGREDIENTES

- Un manojo de espárragos
- Sal gorda
- Aceite de oliva
- Limón



ELABORACIÓN

Cortar los espárragos sobre una tabla para no romperlos, Cortar Todos del mismo largo hasta que empiece la parte tierna.

Lavar el manojo y escurrir, cocer el manojo de espárragos en agua hirviendo o al vapor de 7 a 8 minutos. Se escurren y se ponen en un recipiente de agua helada, escurrir y secar bien.

Calentar la plancha, poner los espárragos agregar la sal gorda y asar, ir dando la vuelta, dejar hasta que estén en su punto hechos por fuera y tiernos por dentro, poner un plato, poner aceite de oliva y limón.



Ensaladas

ENSALADA DE LECHUGA, GERMEN DE ALFALFA, UVAS, ARANDANOS Y QUESO MOZARELLA REBANADO

INGREDIENTES

- 1 manzana en rodajas muy delgaditas
- ½ jícama en rebanadas muy finas (puedes sacarlas con el rayador)
- 1 pepino rallado
- 1 taza de piña en cuadritos
- Hojas de menta
- Cacahuates
- 1 limón
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN

La idea de esta ensalada es que todo quede picado muy finamente para que se mezclen los sabores.

Junta todos los ingredientes en un bowl y mezcla bien. Sirve decorando con cacahuates y sazona con sal y pimienta al gusto.